

## **4 VORWORT**

- 7 PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA:  
ALLES WISSENSWERTE**
- 8 Die fabelhafte Welt der Bakterien**
- 8 Ein Bakterium ist ein Lebewesen, ein Virus nicht**
- 8 Wie Bakterien uns krank machen**
- 9 Wie Bakterien uns nützen: Unsere Bakterienflora**
- 12 Antibiotika-Resistenzen – der Fluch des Wundermittels**
- 13 Krankenhausinfektionen**
- 16 Pflanzliche Antibiotika – seit Jahrtausenden bewährt**
- 16 Das pflanzliche Abwehrsystem**
- 26 Pflanzliche Probiotika – erfolgreiche Kooperationen**
- 27 Darmfreundschaften: Die Darmflora und wir**
- 33 Mit pflanzlichen Mitteln Infekten vorbeugen**
- 33 Die Säulen eines gesunden Immunsystems**
- 36 Wichtige Elemente für Ihr Immunsystem**
- 42 Mit Heilpflanzen das Immunsystem aktivieren und Infekten vorbeugen**
- 54 Fieber, das heilsame Glühen des Körpers**
- 54 Wenn das innere Thermostat den Körper erhitzt**
  
- 61 PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA:  
ANWENDUNGSGEBiete**
- 62 Anmerkungen und nützliche Hinweise**
- 62 Hinweise zur Einnahme der empfohlenen Präparate**
- 62 Allgemeine Hinweise für die Teezubereitung**
- 64 Tipps für den Arztbesuch**
- 67 Nase**
- 67 Schnupfen (Rhinitis)**
- 72 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)**
- 77 Auge**
- 77 Bindegauhtentzündung (Konjunktivitis)**

- 79 Lidrandentzündung (Blepharitis)
- 82 **Mund- und Rachenraum**
- 82 Zahnfleischentzündung (Gingivitis)
- 85 Zahnbettentzündung (Parodontitis)
- 88 Mandelentzündung (Tonsillitis/Angina tonsillaris)
- 91 Rachenentzündung (Pharyngitis)
- 94 Kehlkopfentzündung (Laryngitis)
- 97 **Ohr**
- 97 Mittelohrentzündung (Otitis media)
- 100 **Magen**
- 100 Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- 103 **Darm**
- 103 Unkomplizierte Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis)
- 107 Unkomplizierter Reisedurchfall (Reisediarrhoe)
- 110 Antibiotika-assoziiert Durchfall
- 114 **Lunge**
- 114 Unterer Atemwegsinfekt (Bronchitis)
- 118 **Ableitende Harnwege**
- 118 Blasenentzündung (Zystitis)
- 123 **Haut**
- 123 Akne
- 125 Haarbalgentzündung (Follikulitis und Furunkel)
- 128 Nagelbettentzündung (Onychie, Paronychie, Panaritium)
- 129 Brustdrüsenentzündung (Mastitis) bei Stillenden
- 131 Wunden und Verletzungen
- 136 Wundinfektionen mit multiresistenten Erregern (MRE)
- 138 **Heilpflanzenverzeichnis**
- 142 **ANHANG**
- 142 **Bezugsadressen**
- 143 **Büchertipps**